

الأسئلة الشائعة حول كوفيد-19 (COVID-19)

أسئلة شائعة حول فيروس كورونا (COVID-19).

ما هي فيروسات كورونا؟

إن فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات، ولكن المعروف أن عدة أنواع منها فقط هي التي تسبب العدوى لدى البشر، حيث تسبب فيروسات كورونا البشرية الشائعة تلك عادةً اعتلالات خفيفة إلى متوسطة في الجهاز التنفسي (مثل نزلات البرد). يمكن أن تتسبب فيروسات كورونا البشرية الحديثة، مثل المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (SARS) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومرض COVID-19 في ظهور أعراض أكثر حدة. كان يُعتقد في البداية بأن مرض COVID-19 قد ينتشر من الحيوانات إلى البشر، ولكنه الآن ينتشر من شخص لآخر.

كيف تنتشر؟

لم يتضح بعد مدى سهولة انتشار مرض COVID-19 من شخص لآخر. تنتشر فيروسات كورونا البشرية في الغالب من شخص مصاب إلى الآخرين من خلال قطرات الجهاز التنفسي، بما في ذلك:

- عن طريق الهواء من خلال السعال أو العطس.
 - التواصل الشخصي مثل الملامسة أو المصافحة بالأيدي.
 - لمس شيء أو سطح ملوث بالفيروس، ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك قبل غسل يديك.
- وهذا مشابه لكيفية انتشار الأنفلونزا وغيرها من حالات عدوى الجهاز التنفسي. وإلى أن نعرف المزيد عن مدى سهولة انتشار مرض COVID-19 بين الأشخاص، قد يرتدي مقدمو الرعاية الصحية ألبسة حماية شخصية خاصة (مثل الأقفعة وحماية العين) عند فحص المرضى إذا كان هناك خوف من الإصابة بمرض COVID-19.

ما هي الأعراض؟

ما زلنا ندرس كيف يؤثر مرض COVID-19 على البشر. قد تظهر الأعراض في فترة قصيرة قد تصل إلى يومين أو قد تستغرق حتى 14 يومًا من التعرض. تتضمن الأعراض لدى الأشخاص المؤكد إصابتهم بعدوى مرض COVID-19 الأعراض الأساسية التالية:

- حمى
 - سعال
 - ضيق النفس
- إذا كنت قد سافرت من/إلى دول صدرت بشأنها تحذيرات سفر بسبب مرض COVID-19 وأصبحت بأعراض حمى أو اعتلال في الجهاز التنفسي في غضون 14 يومًا من سفرك، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل الذهاب إلى عيادته أو إلى قسم الطوارئ، وأخبرهم عن سفرك الأخير والأعراض لديك. يمكنك أيضًا الاتصال بقسم خدمات الصحة العامة في نيوهامبشير على الرقم 603-271-4496، إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف.

كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين؟

هناك خطوات يمكنك اتخاذها لتقليل خطر إصابتك بحالات عدوى الجهاز التنفسي الفيروسية، والمساعدة في منع انتقال العدوى إلى الآخرين، وتتضمن:

- اغسل يديك مرارًا بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. استخدم مطهرات اليدين ذات الأساس الكحولي، إذا لم يتوفر الصابون والماء.
- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس، ثم ارم المنديل في سلة المهملات واغسل يديك.
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك قبل غسل يديك.
- عندما تكون خارج المنزل، حافظ على مسافة 6 أقدام (2 متر) على الأقل بينك وبين الآخرين. ويُعرف هذا "بالتباعد الاجتماعي".
- ابقَ في المنزل ولا تذهب للعمل أو المدرسة إذا كنت تعاني من الحمى أو لا تشعر أنك بخير.
- تجنب التعامل مع كُتَب مع الناس الذين يعانون من المرض.
- نظف وطهر الأشياء والأسطح.
- احصل على لقاح الأنفلونزا - لم يفت الأوان للحماية من الأنفلونزا.

أعتقد أنني تعرضت لمرض COVID-19، ماذا ينبغي عليّ أن أفعل؟

إذا أصبت بحمى وأعراض اعتلال الجهاز التنفسي، مثل السعال أو ضيق النفس، ينبغي عليك الاتصال أولاً بأخصائي الرعاية الخاص بك. سيحدد أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك ما إذا كنت بحاجة إلى إجراء فحص COVID-19.

يجب على أي شخص يعاني من أعراض مرض COVID-19 ولم يتم فحصه ويمكن التعامل مع حالته في المنزل، أن يعزل نفسه إلى أن يتم:

- مرور 7 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض لأول مرة،
- ومرور 72 ساعة على الأقل (3 أيام) منذ التعافي - وهو ما يعرف بزوال الحمى دون استخدام الأدوية الخافضة للحمى وظهور تحسن لأعراض الجهاز التنفسي.

لتكن لديك خطة في حال أصبت بالمرض:

- استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المزيد من المعلومات حول مراقبة صحتك بحثاً عن أي أعراض توحى بالإصابة بمرض COVID-19.
- ابق على اتصال مع الآخرين عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني. قد تحتاج إلى طلب المساعدة من الأصدقاء أو العائلة أو الجيران أو مسؤولي الصحة المجتمعية ... إلخ، إذا كنت أصبحت مريضاً.
- حدد من يمكنه تقديم الرعاية لك إذا أصيب مقدم الرعاية الخاص بك بالمرض.